

CONSIGLI PER IL PAZIENTE CON IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

Nei pazienti con Ipertrofia Prostatica Benigna, un'eventuale infiammazione addominale aggrava i sintomi (frequente stimolo ad urinare, ritardo nell'iniziare il mito, maggior lentezza nello svuotamento) ed aggiunge altri disturbi come il senso di tensione addominale e l'urgenza dello stimolo.

Per questi pazienti diventa perciò indispensabile la cura scrupolosa della funzione intestinale, con particolare attenzione alla dieta ed alla evacuazione. È anche utile migliorare la circolazione venosa del basso ventre con un'attività fisica costante, mai però intensa o affaticante.

L'alimentazione deve evitare tutti i cibi che possono fermentare, gonfiando così l'addome e irritando l'intestino.

Ecco alcune semplici norme alimentari a cui attenersi con scrupolo per stare meglio.



Da evitare:

FRUTTA E VERDURA

- legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli).
- pomodori, cipolle, cetrioli.
- uva, castagne, frutta secca in generale (arachidi, mandorle, nocciole).

Consigliato:

- verdure in foglia (lattuga, cicoria, songino, spinaci, erbette).



Da evitare:

DOLCI

- cioccolato e torrone.
- ▲ zuccheri e dolci (tutti gli zuccheri fermentano!).

Molta prudenza:



Da evitare:

CARNI

- insaccati (salumi, cotechino, zampone).
- carne suina od ovina.
- intingoli vari.

Consigliato:

- carni bovine con cotture leggere (ai ferri o alla griglia), arrostiti e bolliti, pollame arrosto.
- prosciutto cotto e bresaola.

Prudenza:

- ▲ prosciutto crudo.



PESCE

Da evitare:

- crostacei, molluschi e pesci grassi (sgombri, anguille, tonno).

Consigliato:

- pesci magri arrosto, bolliti o ai ferri.



LATTE, LATTICINI, UOVA

Da evitare:

- latte intero, formaggi grassi e formaggi fusi.

Consigliato:

- latte magro o HD, yogurt, formaggi fermentati a pasta cotta (grana, gruviera, sbrinz, emmenthal, edam) o quelli privi di grassi (ricotta).

Prudenza:

- ▲ burro, uova.



BEVANDE

Evitare:

- superalcolici e birra.

Prudenza:

- ▲ vino ai pasti (un bicchiere).
- ▲ tè e caffè (preferire il caffè decaffeinato ed il tè deteinato).
- ▲ tisane (perché hanno effetti poco controllabili).

Evitare inoltre tutti i cibi piccanti (peperoncino, pepe, salse con spezie varie).

In conclusione, per stare meglio, deve essere seguita una dieta equilibrata e regolare, evitando gli eccessi di qualsiasi tipo.

I pazienti con stipsi possono usare blandi lassativi o meglio un clistere; la stipsi può essere prevenuta consumando abbondantemente verdure in foglia (lattuga, cicoria, songino, spinaci, erbe).

Da ultimo, ma non meno importante il moto: fare lunghe passeggiate e ginnastica a corpo libero, evitando gli sforzi eccessivi, gli attrezzi da palestra, la cyclette e la bicicletta.